

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



INTERVENCIÓN CON DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS DE
FÚTBOL BANDERA POR MEDIO DE HABILIDADES
PSICOLÓGICAS

POR:
MARTHA EUGENIA MEJÍA MEZA

PRODUCTO INTEGRADOR

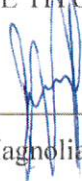
REPORTE DE PRÁCTICAS PROFESIONALES
Como requisito parcial para obtener el grado de
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, Febrero 2018

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Reporte de Prácticas titulado "Intervención con deportistas universitarios de fútbol bandera por medio de habilidades psicológicas" realizado por la Lic. Martha Eugenia Mejía Meza, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN




Dra. Jeanette Magnolia López Walle
Asesor Principal



Dra. Abril Cantú Berrueto
Co-asesor



MPD. Nallely Castillo Jiménez
Co-asesor



Dra. Blanca R. Rangel Colmenero
Subdirección de Estudios de Posgrado e Investigación de la FOD

Nuevo León, febrero 2018

Dedicatoria, agradecimientos y/o reconocimientos

Todo esfuerzo tiene su recompensa, eso es muy cierto, pero también he cierto que detrás del esfuerzo hay muchas personas que nos alientan a seguir a delante, a pesar de las circunstancias o de los momentos que nos pone a prueba la vida. Por eso hoy quiero agradecer a todas aquellas personas que han hecho esto posible, y de una manera muy significativa han contribuido a la conclusión de mis estudios de posgrado. Las personas que mencionaré han ayudado, no solo a mi desarrollo profesional, sino también personal, ustedes de alguna manera me han alentado a seguir mejorando en varios aspectos de mi persona. GRACIAS: familia (Miguel, Pedro, Carmen, Cande, Rogelio, tía Reina, tía Margarita, Guadalupe, Alexis, Angélica); amigos (José, Nelly, Norma Nelly, Claudia, Jazmín, Nancy, Amairani, Nash, Saby, Felipe, Sra. Arcelia, Mario, Alma, Armida, Cata, Lupita); entrenadores (Patricia Sierra, Citlalli Estrada, Lourdes Vilchis, Gabriela Alemán y Antonio Jasso); a mis padrinos (Luz Aurora y Miguel, Aracely, Leticia y Ricardo, a la Sra. Esthela y Sra. Rosalía); y a mis maestros, en especial a la Dra. Jeanette López por aceptar asesorarme en la realización de mi producto integrador, por su paciencia y excelente disposición, con su ayuda esto fue posible.

A la Dra. Abril Cantú, quien me invitó a iniciar mi trabajo de investigación desde que entre a la maestría y me dio la oportunidad de tener su valiosa asesoría, quien sigue alentándome a esforzarme y me ha brindado su valiosa experiencia para realizar mi producto integrador, experiencia que también contribuye a mi desarrollo profesional, ¡GRACIAS!. También quiero agradecer a la Dra. Sandra Mancinas por el tiempo que me brindó su valiosa asesoría, y por permitirme ser parte del taller, fue una experiencia increíble; aprendí de cada uno de ustedes, me divertí y tuve la oportunidad de convivir con todas las personas que forman parte de el: Dra. Blanca Mirthala, Vasti, Magda, Eunice, Sara, Alejandra, Hilda, Mari y Jesús, y por supuesto Dra. Sandra; gracias por ser parte de mi formación, los llevaré siempre en mi corazón.

A las personas que indirecta o directamente han formado parte de este día tan especial, en el que concluyen mis estudios de maestría, aunque no aparezcan sus nombre aquí, siempre los llevaré en mi corazón y estaré agradecida con ustedes. No es necesario redactar mil hojas para describir lo que han hecho por mí, porque el papel se deteriora,

pero los sentimientos y emociones que cada uno de ustedes dejó en mí, permanecen en mi alma, cada uno sabe la forma tan especial en que han sido parte de mi vida.

También quiero agradecer a algo que me ha dado mucho, y es el deporte. Por el, he tenido muchas experiencias que para mí eran casi imposibles, he conocido a personas que se han vuelto parte de mi familia, he experimentado sentimientos y emociones propios del deporte y la competencia, he forjado mi carácter y persona, pero el papel más importante del deporte en mi vida fue la formación académica que hasta hoy he recibido. Gracias CNAR, Tigres UANL y CONACyT.

Universidad Autónoma de Nuevo León
Facultad de Organización Deportiva
Facultad de Psicología
Posgrado conjunto FOD-FAPSI

Fecha de Graduación: Febrero 2018

MARTHA EUGENIA MEJÍA MEZA

**Título del Producto Integrador: INTERVENCIÓN CON DEPORTISTAS
UNIVERSITARIOS DE FÚTBOL BANDERA POR MEDIO DE HABILIDADES
PSICOLÓGICAS**

Número de Páginas: 46

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen del reporte de prácticas profesionales:

El objetivo de este trabajo fue realizar una intervención mediante la enseñanza de técnicas y estrategias psicológicas en dos equipos de fútbol bandera universitario y evaluar sus habilidades psicológicas en dos tiempos pre-post intervención mediante el Cuestionarios de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Se trabajo con 13 jugadoras de fútbol bandera a nivel universitario con un rango de edad entre los 17 y 21 años ($M_{edad} = 18.84$; $DT = 1.62$); el rango de años de experiencia es de 0 a los 6 años ($M_{años} = 2.46$; $DT = 1.50$). Para analizar los datos se utilizaron pruebas no paramétricas, para muestra > 30 sujetos, por lo que se ha realizado la prueba t Wilcoxon para muestras relacionadas con un nivel de significancia de $p > .05$. El tiempo para la intervención fue de tres meses, en el que se trabajo a través de técnicas y estrategias con las variables psicológicas de motivación, atención, control del estrés y la ansiedad, y control de las emociones; al termino de la intervención no se muestran diferencias significativas entre las evaluaciones pre y post del CPRD, aunque sí un aumento en la media de las variables de habilidad mental, cohesión de equipo y motivación.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL: _____

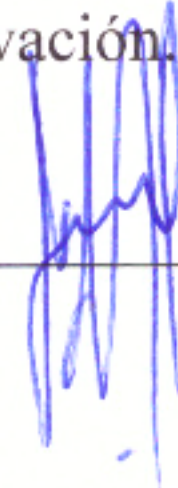


Tabla de contenido

RESUMEN	
INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
JUSTIFICACIÓN	6
ANTECEDENTES TEÓRICOS Y EMPÍRICOS	10
NIVEL DE APLICACIÓN	17
OBJETIVOS	18
TIEMPO DE REALIZACIÓN DE ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	19
ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	20
EVALUACIÓN	20
OBSERVACIÓN	21
ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS	21
TÉCNICA DE RESPIRACIÓN	22
TÉCNICA DE RELAJACIÓN DE JACOBSON	22
RELAJACIÓN GUIADA	23
CONCENTRACIÓN EN OBJETOS	23
REGULACIÓN DE LA ATENCIÓN	24
CONTROL DE LA ATENCIÓN	25
TÉCNICA PARA ENCONTRAR EL ESTADO IDEAL DE RENDIMIENTO (EIR)	25
CONTROL DE EMOCIONES	26
RECURSOS	28
ELEMENTOS MATERIALES	28
PRODUCTO	29
CONCLUSIONES	32
REFERENCIAS	34
EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA (FORMATO EN EL SIASE)	38
ANEXOS	39
ANEXO 1: INSTRUMENTO CPRD	39
ANEXO 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO	41
ANEXO 3: FORMATO PARA EL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS	42
ANEXO 4: TÉCNICA DE RELAJACIÓN GUIADA	44
RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO	46

Resumen

El objetivo de este trabajo fue realizar una intervención mediante la enseñanza de técnicas y estrategias psicológicas en dos equipos de fútbol bandera universitario y evaluar sus habilidades psicológicas en dos tiempos pre-post intervención mediante el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Se trabajó con 13 jugadoras de fútbol bandera a nivel universitario con un rango de edad entre los 17 y 21 años ($M_{edad} = 18.84$; $DT = 1.62$); el rango de años de experiencia es de 0 a los 6 años ($M_{años} = 2.46$; $DT = 1.50$). Para el análisis de los datos se utilizaron pruebas no paramétricas, debido a que la muestra es menor a 30 sujetos, por lo que se ha realizado la prueba t Wilcoxon para muestras relacionadas con un nivel de significancia de $p > .05$. El tiempo para la intervención fue de tres meses, en el que se trabajó a través de técnicas y estrategias con las variables psicológicas de motivación, atención, control del estrés y la ansiedad, y control de las emociones; al término de la intervención se observó mejoría en algunas jugadoras, sin embargo en los resultados del CPRD no se muestran diferencias significativas entre las evaluaciones pre y post, aunque sí un aumento en la media de las variables de habilidad mental, cohesión de equipo y motivación. Lo que sugiere replantear una nueva intervención para probar otra forma de proceder en la práctica, además de un tiempo mayor en la intervención de enseñanza y práctica de habilidades psicológicas.

Introducción

El presente trabajo de intervención, cuenta con la siguiente estructura: en la que se presenta el planteamiento del problema, en donde se abordan las consecuencias que producen la falta de control de las variables psicológicas en el deporte. Seguida de la justificación, en donde se muestra la importancia o conveniencia de que se aplique un proyecto de intervención que facilite el control de las variables psicológicas, las actividades con las que se trabajan y la pertinencia de su uso.

Además, se describen los antecedentes teóricos y la evidencia empírica que avala el uso de técnicas y estrategias que mejoran las habilidades psicológicas, en el deporte. De esta forma se pretende identificar de qué manera se han trabajado las habilidades psicológicas, y qué variables psicológicas se han incluido en las intervenciones, la finalidad y los resultados de la intervención.

De la misma manera, se presenta el nivel de aplicación, en donde se describe el contexto en el que se encuentra el equipo con el que se realizó la intervención, en este caso, la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano (FTSyDH) de la Universidad Autónoma de Nuevo León, específicamente, la Coordinación de Deportes quienes son los encargados de difundir la participación en los juegos intrafacultades a nivel universidad, en donde el equipo a intervenir participa.

Por lo anterior, el objetivo general de este trabajo es realizar una intervención mediante la enseñanza de técnicas y estrategias psicológicas, en dos equipos de fútbol bandera de la FTSyDH. Teniendo como objetivo específico evaluar las habilidades psicológicas en dos tiempos pre-post intervención. Para ello, se estableció una calendarización semanal con sesiones programados para cada estrategia de intervención, mediante un diagrama de Gantt.

Por otra parte, se describen las técnicas y estrategias empleadas en la intervención con los equipos con los que se trabajó, además del procedimiento que se siguió para su puesta en práctica durante las sesiones. Adicionalmente, se presentan los recursos donde se muestran los elementos materiales y económicos que fueron necesarios para realizar la intervención.

Y finalmente se presenta el producto, y las conclusiones que hace referencia al resultado de la intervención, como consecuencia de las técnicas y estrategias que se utilizaron en la intervención con las deportistas; así como de los aspectos que influyeron negativamente en ella.

Planteamiento del problema

El planteamiento del problema, está basado en los efectos del control inadecuado de las variables psicológicas y sus consecuencias en el rendimiento deportivo (Weinberg y Gould, 2011), cualquier deportista que realiza deporte a nivel competitivo se expone muchas veces a situaciones estresantes y de incertidumbre a lo largo de su trayectoria deportiva (Harris y Harris, 1984).

A través del estudio de la psicología del deporte, los expertos han concluido que la falta de capacidad para hacer frente a la presión en el deporte, puede tener como consecuencia un mal rendimiento al momento de competir y/o llevar al deportista a un mal desempeño e incluso puede conducir a la persona a la enfermedad física y la angustia mental (Weinberg y Gould, 2011). Por lo que, las emociones, juegan un papel importante en la vida de las personas, al ser reacciones naturales de las personas ante condiciones amenazantes, como: la duda ante un resultado o la existencia de una pérdida importante. Las emociones que se pueden manifestar son de carácter positivo y negativo, las cuales se identifican a través del lenguaje corporal (como los gestos, posturas, tono de voz) y cambios fisiológicos en los que se prepara al cuerpo para la acción (escape) provocando un aumento en la activación (Cano, 2005).

En el deporte, una emoción que se presenta con frecuencia es la ansiedad, Lazarus (2009 citado por Legesse, 2016, p.183), la define como “un estado psicológico y físico caracterizado por componentes somáticos, emocionales, cognitivos y conductuales”, por lo tanto, ve a la ansiedad como una de las emociones de más impacto en el rendimiento deportivo del atleta, se piensa que es una reacción normal a un factor de estrés y que en presencia o ausencia de estrés psicológico puede crear sentimientos de miedo, preocupación, inquietud y temor.

De la misma manera, se hace referencia a que niveles altos de ansiedad puede afectar negativamente el rendimiento y el logro de los juegos (Lazarus, 2009 citado por Legesse, 2016, p.183), e incluso, en ocasiones son factores determinantes para lesionarse (De la Vega, 2003 citado por Olmedilla, García y Martínez, 2006, p.38). Un deportista sea profesional o no está expuesto a experimentar momentos de ansiedad cuando sus manos se vuelven sudorosas, su ritmo cardíaco aumenta, pudiendo sentir debilidad en algunas partes del cuerpo (Harris y Harris, 1984).

La ansiedad competitiva se define como una respuesta emocional negativa y desagradable a los factores de estrés relacionados con el contexto competitivo que tiene el potencial de influir negativamente en el rendimiento posterior (Fletcher, 2006). Según la teoría de la multidimensionalidad de Martens, Vealey y Burton (1990), la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática correlacionan positivamente, sin embargo, ambas correlacionan negativamente con la autoconfianza; lo que significa que a mayor autoconfianza menor ansiedad cognitiva y menor ansiedad somática.

Asimismo, la ansiedad puede relacionarse con la activación y el incremento de esta (Cox, 2009), cuando se habla de activación se hace referencia a “un fenómeno fisiológico neutro asociado con aumento en la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la respiración, el metabolismo y otros indicadores” (p.163), en los que el cerebro al percibir una situación peligrosa, activa por medio del sistema nervioso simpático una respuesta de lucha o huida, manifestándose en algunas o todas de las siguientes respuestas:

- 1.- Aumento del flujo sanguíneo a los músculos esqueléticos.
- 2.- Aumento de la velocidad del metabolismo celular.
- 3.- Aumento de la presión arterial y el flujo sanguíneo.
- 4.- Aumento de la frecuencia y la fuerza de la contracción cardíaca.
- 5.- Aumento de la concentración de glucosa en la sangre.
- 6.- Aumento de la dilatación de la pupila.
- 7.- Aumento del metabolismo celular.
- 8.- Aumento de la estimulación de la medula suprarrenal.
- 9.-Disminución del flujo sanguíneo hacia órganos y glándulas que no son esenciales para luchar.

Cuando una persona esta muy activada y no tiene un objetivo o propósito la energía es desperdiciada (Cox, 2009), en el caso de un deportista los pensamientos y sentimientos negativos que se tienen ante las respuestas fisiológicas de la activación perjudican el rendimiento deportivo.

Los deportistas que a pesar de sentir una activación inadecuada y experimentar ansiedad, continúan teniendo un rendimiento consistente debido a que han aprendido habilidades y estrategias psicológicas que les han enseñado a hacerlo (Harris y Harris,

1984), por lo tanto, es posible prevenir la oscilación en la regulación psicológica y el rendimiento deportivo.

Justificación

Este trabajo presenta su justificación debido a la importancia de incluir el entrenamiento psicológico en el entrenamiento deportivo del deportista (Buceta, 1998), que mucho ha sido ayudado con sus habilidades y estrategias físicas, pero poco con el desarrollo de habilidades psicológicas (Harris y Harris, 1984). Por lo que la finalidad de entrenar habilidades psicológicas es que el deportista sea capaz de “regular su funcionamiento interno” (Weinberg y Gould, 2010, p.258), es decir, el deportista por sí mismo logre controlar sus sentimientos, pensamientos y conductas. En el rendimiento deportivo de un deportista influyen condicionantes y factores que se entrenan (Weineck, 2004 citado por Arias, Cardoso, Aguirre-Loaiza y Arenas, 2015, p.26) como la integración de capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas (Buceta, 1998). Billat (2002, p.9), define al rendimiento deportivo como “una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales”, asimismo se habla de rendimiento deportivo cuando el sujeto lleva a la acción sus capacidades físicas en relación al ejercicio que se realiza dentro del deporte. La manera en que un deportista funciona psicológicamente influye de manera positiva o negativa en su rendimiento físico repercutiendo en su rendimiento deportivo (Buceta, 1998).

El entrenamiento de habilidades psicológicas se realiza por medio de la práctica habitual de métodos psicológicos (relajación progresiva, visualización, fijación de objetivos, diálogo interior, meditación e hipnosis) y de su adecuada aplicación (Cox, 2009). Estos se pueden trabajar mediante técnicas y estrategias enfocadas a afrontar las situaciones problemáticas para el deportista de dos maneras: 1) centradas en el problema: las cuales se encargan de atenuar los estímulos ambientales que causan la respuesta al estrés; y 2) centradas en la emoción: buscan controlar o reducir el distrés cognitivo, por medio de la regulación de las emociones (Weinberg y Gould, 2010).

Por lo tanto, se plantean técnicas o estrategias de intervención que han sido utilizadas en la literatura para la optimización del rendimiento físico y mental del atleta. En primera instancia, **la técnica de evaluación** cuyo propósito es “identificar la conducta objeto de estudio en las diferentes variables de respuesta así como aquellas que las mantienen o las controlan” (González Fernández, 2010, p. 250), por medio de

instrumentos y procedimientos estandarizados, cuya fiabilidad y validez han sido comprobados científicamente. Entre ellos están las entrevistas, tests y cuestionarios, registros de observación, sociogramas, registros fisiológicos, son algunos de los más utilizados en este ámbito.

Por otra parte, *la técnica de la observación* se utilizó como complemento de la evaluación del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) de Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2001), ya que no basta sólo con aplicar una prueba para reunir información. Además de ello es recomendable hacer uso de otros instrumentos, en este caso la observación directa, de acuerdo con Balagué (1997), permite en condiciones ideales observar en el entrenamiento: la comunicación, en cuanto contenido (positivo, negativo o neutro), dirección (con quién habla) y cantidad; áreas de conflicto (críticas, diferencias de opiniones en cuanto a un aspecto técnico); emociones (cómo responde el deportista ante fracasos, críticas, frustraciones, qué emociones se observan y cómo se expresan); intensidad a la que entrena el deportista; perseverancia mediante situaciones en las que se manifiesta y en las que no. Además de clima general del entrenamiento y estilo del entrenador. Para todo esto es necesario observar más de un entrenamiento cuidando ser lo menos intrusiva posible (Balagué, 1997).

El *establecimiento de objetivos*, debido a que existen diversas razones por las cuales se recomienda que un deportista establezca objetivos de múltiple naturaleza, una de ellas es porque dirige la atención y los esfuerzos a la tarea en cuestión, mediante el desarrollo de nuevas estrategias de aprendizaje y la perseverancia (Cox, 2009); así como a la motivación favoreciendo la constancia en el entrenamiento y por ende en el aumento del rendimiento, además de ser una estrategia adecuada para prevenir el síndrome de sobreentrenamiento (Suay, 2003).

Por otra parte los pensamientos, emociones y conductas afectan la forma en que respiramos y viceversa, por tal razón el control voluntario de parámetros respiratorios por parte del atleta puede disminuir el grado de ansiedad subjetiva bajo condiciones estresantes provocadas por la hiperventilación (es decir que respira más rápido y superficialmente de lo normal), en este caso la *técnica de respiración* ayuda, por medio de una respiración relajada y lenta a nivelar la actividad cardíaca (Labino, 1996). Una de

las ventajas que presenta esta técnica es su accesibilidad porque se puede practicar en cualquier momento del día, lo que contribuye a el incremento y dominio de la habilidad (Labino, 1996).

Por su parte, *la técnica de relajación*, sirve “para que el deportista pueda regular de forma consciente y voluntaria el estado de sobreactivación que podría en un momento determinado menoscabar su rendimiento deportivo” (Masconi, Correche, Rivarola, y Penna, 2007, p. 190). Entre los beneficios que propicia la técnica de relajación están: ayuda a la recuperación física, facilita el descanso y promueve el sueño, por lo que favorece “una regeneración física, mental y emocional” (Masconi, Correche, Rivarola, y Penna, 2007, p. 189).

Las técnica de control de la atención buscan centrar la atención del deportista a los estímulos más relevantes. Una forma de hacerlo es mediante estrategias de activación, esto debido a que se ha demostrado que a medida que la activación aumenta, la atención se estrecha. El deportista al estar compitiendo puede centrar su atención de forma interna si se focaliza en sus pensamientos y sentimientos; o externa al evaluar a sus compañeros de equipo o a sus adversarios (Cox, 2009). También es necesario enseñar al deportista técnicas y estrategias de atención que se centren en pensamientos positivos para detener y eliminar pensamientos negativos. Nideffer (2006), refiere que la técnica de control de la atención evita que el deportista se encuentre en un estado de duda y ansiedad.

El control de la atención es vista por algunos autores como una de las más importantes variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo, esto implica, por ejemplo: el concentrarse en una tarea y controlar los procesos de pensamiento en el deporte (Nideffer, 2006). El autor antes mencionados, sugieren que en un programa de capacitación para el control de la atención, se entrene durante tres días o un aproximado de dieciocho horas de instrucción, debido a que el entrenamiento en el control de la atención requiere una evaluación: 1) de las capacidades atencionales del deportista y del deporte; 2) de las características personales y/o situacionales que afecten su activación; 3) identificar patrones de error y áreas específicas de la situaciones problemáticas; y 4) desarrollar un programa de intervención (Nideffer, 1992 citado por Nideffer, 2006). El tiempo antes mencionado para el entrenamiento del control de la

atención es el ideal, de acuerdo con Nideffer (2006), aunque existen situaciones en las que las condiciones y situaciones no permiten que se cumpla con lo ideal.

La técnica del control de las emociones ayudará al deportista a reconocer y expresar de forma equilibrada las emociones negativas, que se presentan cuando una situación se percibe como amenazante, por lo que su objetivo es proteger física y psicológicamente al deportista (CENCADE, s/f). El controlar las emociones negativas no significa suprimirlas, debido a que contribuye a un resultado contraproducente. Jones (2003 citado por Weinberg y Gould, 2010, p. 288), propuso las siguientes estrategias para el control de las emociones:

- Modificar las autoverbalizaciones: cambiando las negativas por las positivas.
- Visualización: hacer frente a las emociones negativas o usar las emociones positivas.
- Diálogo socrático: formular preguntas que provoquen el pensamiento para que los deportistas puedan volver a evaluar sus pensamientos contraproducentes a través de un proceso de autodescubrimiento.
- Experiencias correctivas: tomar la decisión consciente de adoptar una conducta que preocupa, lo que puede llevar a reducir la angustia y corregir errores pasados.
- Aprendizaje indirecto: modelar las conductas apropiadas, lo que hace más probable que se produzcan esas conductas.
- Análisis personal: controlar las emociones en el deporte y, de esta forma, aumentar la autoconciencia.
- Relatos, metáforas y poesía: uso de las técnicas literarias para alentar a los deportistas a considerar formas alternativas de ver y manejar la situación, p. ej., citas o anécdotas de figuras que se destacaron en el mundo del deporte.
- Reformulación: adoptar una perspectiva, p. ej., ver una competencia importante simplemente como un partido más.

Antecedentes teóricos y empíricos

A continuación, se presenta el soporte teórico y empírico de nuestro trabajo, delimitando y explicando las variables, desde la conceptualización del entrenamiento de las habilidades psicológicas, a través de su definición y las fases que lo componen, hasta, las características y demandas del deporte en el que se realizó la intervención. Por último, se presentan las diferentes investigaciones que se han realizado sobre la aplicación de entrenamientos psicológico en el deporte.

Las habilidades psicológicas se refieren a “características del deportista, adquiridas o innatas, que tornan posible o probable que tenga éxito en el deporte” (Cox, 2009, p. 328). Por su parte, Kumar (2010, p. 186), menciona que “las habilidades psicológicas serán una habilidad inherente para que algunos controlen su estado bajo presión y mantengan el enfoque durante circunstancias extremas de incertidumbre”.

Una habilidad es una cualidad que se debe alcanzar (Vealey, 1988, citado por Weinberg y Gould, 2010, p. 265), además Eberspächer (1995, p. 17), menciona que “las habilidades son eficientes *modelos de acción* para la solución de exigencias comunes y frecuentes”, además de ser estables ante factores perturbantes y llevándose a cabo de forma inconsciente, debido a ello el deportista puede ser capaz de resolver sin esfuerzo situaciones que se presentan en la vida diaria y el deporte.

Las habilidades psicológicas que Vealey (1988, citado por Weinberg y Gould, 2010, p. 266), propuso y que divide en tres grupos son: habilidades funcionales propias de la persona (volición, autoconciencia, autoestima, seguridad en uno mismo); habilidades de rendimiento (activación física óptima, activación mental óptima y atención optima); y habilidades facilitadoras (habilidades para las relaciones interpersonales y gestión de estilo de vida). Además, Vealey (1988, citado por Weinberg y Gould, 2010, p. 265), hace alusión a los métodos como “procedimientos o técnicas que se usan para desarrollar esas habilidades”, mencionando cuatro técnicas tradiciones: fijación de objetivos, regulación de la activación, atención y concentración, y visualización.

Por su parte, Cox (2003), hace referencia a las habilidades psicológicas como la motivación intrínseca, control de la ansiedad, la confianza en sí mismo, el control de la atención, la inteligencia deportiva, el control de las emociones, el control de la angustia

y la conciencia general de sí mismo aluden a algunos ejemplos. Birrer y Morgan (2010, p. 79), mencionan con referencia a las habilidades psicológicas que “una habilidad es la capacidad (o habilidad) aprendida para llevar a cabo una tarea específica” y “una técnica es el procedimiento utilizado para mejorar esa capacidad a fin de poder completar esa tarea”.

Las variables psicológicas que se estimularon en las deportistas fueron: motivación, control del estrés y ansiedad, control de la atención y concentración, y control de las emociones. A continuación se muestra la definición de cada una de las variables:

La motivación (Dosil, 2008, p. 141), definida como “una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de las actividades físico-deportivas, y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones en función de una serie de factores”, es importante tomar en cuenta que la motivación no depende sólo de los rasgos individuales de la persona, también de la situación en la que se encuentre en un momento determinado, por ello Weinberg y Gould (2010), mencionan que hay mayor número de psicólogos que aceptan la interacción entre ambas perspectivas.

Aunque se ha dicho que es importante tomar en cuenta las dos perspectivas para fines de este trabajo, se trabajó de manera directa con la motivación intrínseca, la cual es definida por Krane, Greenleaf y Snow (1997, citados por Dosil, 2008, p. 142), como “aquellos deportistas que están motivados desde sí mismos intrínsecamente, es decir, su propia determinación y la actividad/prueba son suficientes para que estén motivados”, dichas palabras hacen referencia a que la competencia y la preparación física, técnica y táctica resultan placenteras para la persona, quien le otorga un valor alto a la actividad, por ello busca la autosuperación en la misma.

El estrés, es definido por McGrath (1970, citado por Weinberg y Gould, 2010, p. 80), como “un importante desequilibrio entre la demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que la incapacidad de satisfacer esa demanda tiene consecuencias importantes”. Un deportista se encuentra en situación de estrés al competir por las demandas propias del contexto deportivo pudiendo encontrarse con alteraciones psicológicas (por ejemplo: aumento de la ansiedad y baja

concentración) y somáticas (incremento de la tensión muscular) por lo tanto es importante que el deportista logre un nivel adecuado, pudiendo conseguir resultados de rendimiento favorables (Márquez, 2004, citado por Pedrosa, Suárez-Álvarez y García-Cueto, 2012), mediante el manejo de estrés que consiste en reducir la ansiedad usando variados procedimientos de relajación y control de la activación (Cox, 2009).

La atención se refiere a cuando “la mente de una forma clara y vívida, toma posesión de uno de entre los que parecen ser simultáneamente varios objetos o cadenas de pensamientos posibles. La focalización y la concentración de la conciencia son la esencia, esto implica retractarse o abstenerse de algunas cosas a fin de tratar otras con efectividad” (William James, 1980, citado por Weinberg y Gould, 2010, p. 366). Como la capacidad para controlar la influencia de la evaluación del rendimiento que hace referencia a la valoración “que hace el deportista sobre sí mismo y sus propias actuaciones, y sobre las evaluaciones realizadas por personas externas” (González, Campos y Romero, 2014, p. 85).

Las emociones, según Bisquerra (2003, p. 12), son “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada [...] como respuesta a un acontecimiento externo o interno” y que la mayoría de las veces se genera inconscientemente; y se produce cuando información sensorial llega a los centros emocionales del cerebro lo que produce como consecuencia una respuesta neurofisiológica que es interpretada por el *neocortex*.

Las emociones se componen de dos dimensiones (Latinjak, López-Ros y Font-Lladó, 2014): una que hace referencia al valor que distingue entre positivas y negativas; otra es la activación positiva (cuando se experimentan emociones de tranquilidad, energía, diversión) y activación negativa (emociones de aburrimiento y tensión). Bisquerra (2003, p. 13), menciona que una emoción tiene tres componentes: neurofisiológicos (p. e., sudoración, hipertensión, tono muscular, rubor, taquicardia, hipertensión, sequedad en la boca, secreciones hormonales, entre otras), conductuales (p. e., expresiones faciales, tono de voz, el lenguaje no verbal, volumen, entre otros), y cognitivos (p. e., de sentimientos que son sensaciones conscientes como miedo, rabia, angustia, entre otras). Loher (1990), refiere que las emociones positivas ayudan a tener un buen rendimiento deportivo; por su parte Orlick (2003), alude a que en situaciones

estresantes el deportista reacciona constantemente de forma negativa lo que ocasiona un gasto de energía y disminuye la resistencia, por tanto, el rendimiento en el deporte. Ahí la importancia de entrenar el control de las emociones propias.

El entrenamiento de las habilidades psicológicas se refiere “a la práctica sistemática y permanente de las habilidades mentales o psicológicas” con la intención de buscar una mejora en el rendimiento, lograr mayor satisfacción con el deporte o la actividad física, y en busca de placer (Weinberg y Gould, 2010, p. 250).

Al iniciar un programa de entrenamiento en habilidades psicológicas es necesario que el profesional en psicología del deporte, según Weinberg y Gould (2010), tome en cuenta las tres fases por las que se integra un programa de entrenamiento; la primera, es la “fase educativa” en la cual se busca explicar a los atletas la importancia de las habilidades psicológicas en la mejora del rendimiento deportivo, debido a que existe poca familiaridad de sus beneficios, además para su enseñanza y aprendizaje presenta un tiempo que va desde una hora o varias horas durante el pasar de varios días dependiendo de las diferencias individuales de los atletas (p. 256); la segunda, la “fase de adquisición” donde se enseñan las técnicas y estrategias para el aprendizaje de las habilidades psicológicas, en sintonía con las necesidades específicas del atleta (p. 259); y la tercera, la “fase práctica” que se compone de la memorización de las habilidades, la enseñanza de lo aprendido en función de las competencias y sus particularidades por medio de la simulación de las mismas (p. 257).

A continuación se explicará de forma breve el deporte específico con el que se trabajó, el fútbol bandera (tochito), modalidad deportiva que surgió del fútbol americano y que se juega con banderas o pañuelos atados a la cintura de los jugadores, en el cual el objetivo es llevar el balón al área de anotación del equipo contrario por medio de pases, corridas o pichadas, para ello el equipo con posesión de balón tiene cuatro oportunidades para avanzar 20 yardas, y así sucesivamente hasta llegar a la zona de anotación. Cuando un equipo anota un *touch down* obtiene seis puntos y la oportunidad de anotar un punto mediante una jugada especial; en la cual se debe llegar a primera. Después de un *touch down* el balón pasa a manos del equipo defensor y así sucesivamente a menos que el balón sea interceptado por el equipo contrario. Para evitar una anotación el equipo

defensor deberá detener los avances del que lleva el balón quitando una de las banderas que porta, lo que simula una tacleada.

Por lo tanto, los movimientos de los defensores dependen en gran medida de las acciones de los jugadores ofensivos, quienes modifican sus trayectorias o jugadas en dependencia de los ajustes que efectúan los defensores (García González, 2009). El juego se desarrolla en un campo de 50 por 100 yardas mediante dos tiempos de 28 minutos corridos y dos cronometrados por tiempo (según reglamento de los juegos intrafacultades).

La evidencia empírica que presentaremos, va en función de qué técnicas y estrategias se han utilizado para optimizar, potenciar o enseñar habilidades psicológicas que ayuden al deportista a tener un rendimiento óptimo. Diversos autores han evaluado (Godoy-Izquierdo, Vélez y Pradas, 2009) o han intervenido con técnicas y estrategias (Lorenzo, Gómez, Pujals, y Lorenzo, 2012; Olmedilla, Ortega, Andreu y Ortín, 2010) que optimizan las habilidades psicológicas, a continuación, se muestran algunos de los estudios:

Godoy-Izquierdo, Vélez y Pradas (2009), efectuaron un estudio titulado “Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol”, con el objetivo de establecer las habilidades psicológicas de deportistas de categorías infantiles y juveniles de bádminton, tenis de mesa y fútbol, utilizando un instrumento de medida específico para ésta población y comparando el grado de dominio sobre éstas de ambos grupos en función de su nivel de experiencia deportiva. En dicho estudio se encontró un nivel de control de habilidades psicológicas deficiente en los deportistas jóvenes, por lo que se señala la necesidad de incluir el entrenamiento psicológico en la preparación deportiva integral de los deportistas jóvenes.

De la misma manera, Lorenzo, Gómez, Pujals y Lorenzo (2012), llevaron a cabo un “Análisis de los efectos de un programa de intervención psicológica en jóvenes jugadores de baloncesto” con el objetivo de comprobar la utilidad de la intervención psicológica en el ámbito deportivo de dos grupos (experimental y de control) a lo largo de una temporada. Para ello se utilizó el CPRD para medir en dos momentos: al inicio de la temporada y al finalizar. En dicho trabajo se emplearon técnicas de visualización,

dinámicas para el reconocimiento y adquisición de autoconfianza, técnicas de atención y concentración, cohesión de grupo, comunicación, toma de decisiones, técnicas para aprender y controlar emociones, además de el empleo de técnicas de relajación, destinando una sesión por semana de 45 minutos. Destinando cuatro sesiones para cada habilidad psicológica.

Por su parte, Bossio, Raimundi y Correa (2012), diseñaron un “Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento” con el objetivo de evaluar la eficacia en el incremento del rendimiento deportivo de un programa de intervención que se efectuó en cuatro meses, enfocado en la mejora de las habilidades psicológicas propuestas con integrantes de la Selección de voleibol femenina de Perú. El programa se llevó a cabo con una frecuencia de dos días por semana, con un tiempo de 45 a 60 minutos por sesión.

En dicho programa se trabajó individualmente mediante una entrevista inicial a las jugadoras, una presentación del rol de la Psicología del Deporte, además de trabajar objetivos individuales, planes de competición y estrategias específicas para cada jugador. Y grupalmente mediante la enseñanza de los factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo, además de técnicas como el control de la concentración y atención, control de la visualización, nivel motivacional, autoconfianza, control de la actitud, control de la energía positiva y control de la energía negativa; para cada habilidad se destinaron tres sesiones.

Por otra parte, Olmedilla, Ortega, Andreu y Ortín (2010), llevaron a cabo un “Programa de intervención psicológica en futbolistas” el cual tuvo por objetivo que los jugadores aprendieran técnicas y estrategias psicológicas para aplicarlas en la mejora de sus habilidades psicológicas, en entrenamientos y competencias; asimismo conocer si después de la intervención había diferencias en las puntuaciones en el CPRD al inicio y fin de la misma.

El programa de intervención duró cinco meses, en los cuales se llevó a cabo un trabajo individualizado y trabajo grupal; en el primero se entregó un cuadernillo de presentación, la evaluación psicológica (mediante el CPRD, entrevistas y un informe sobre puntos fuertes y puntos a mejorar desde la perspectiva psicológica), entrenamiento psicológico (técnica de establecimiento de objetivos, preparación del plan de

competición y elaboración de estrategias específicas para jugadores con funciones tácticas similares); en el segundo se llevó a cabo una división de los participantes en tres grupos, a los cuales se les enseñó un programa de entrenamiento en técnicas psicológicas que incluía: técnicas de respiración, de relajación y visualización; además según las necesidades detectadas por el psicólogo del deporte, se llevaron a cabo observaciones metodológicas en los partidos. En dicho programa se trabajó con una frecuencia de una vez cada quince días (por sesión se veía a dos grupos), durante 45 a 60 minutos por sesión.

Nivel de aplicación

El proyecto se desarrolló en la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano (FTSyDH) de la Universidad Autónoma de Nuevo León, en donde cuentan con deportistas que representan a la Facultad en el torneo intrafacultades, en las siguientes disciplinas: softbol femenino, tocho femenino, basquetbol femenino, handball femenino, voleibol femenino, fútbol soccer varonil y femenino, deportes individuales: box femenino, atletismo femenino y varonil, tae won do femenino y varonil.

La Facultad cuenta con 1,600 alumnos (número estimado por el Departamento de Escolar y Archivo de la FTSyDH, 2017), de los cuales 151 practican deporte. De los diferentes equipos, se eligió trabajar con las jugadoras de fútbol bandera debido a que era el deporte que tenía entrenador fijo, el equipo estaba formado por 28 jugadoras para la temporada agosto-diciembre 2017; las 28 jugadoras se dividen en el equipo que participa en la categoría A con 14 jugadoras y el equipo que participa en la categoría B con 14 jugadoras. Es preciso mencionar que en el proceso de intervención de la enseñanza de habilidades psicológicas sólo participaron 13 jugadoras de forma constante, por tal razón, es la muestra que se consideró para el presente trabajo.

El rango de edad se encuentra entre los 17 y 21 años ($M_{edad} = 18.84$; $DT = 1.62$); el rango de años de experiencia varía, desde los 0 a los 6 años ($M_{años} = 2.46$; $DT = 1.50$). Asimismo, es importante resaltar que algunas de las jugadoras tienden a ausentarse por trabajo, clases o prácticas. El pertenecer a un equipo representativo de la Facultad tiene beneficios como el ser acreedor de una beca o de un “vale” por comida. El primer equipo mencionado quedó en 8vo lugar en la temporada enero-junio 2017 y el segundo equipo mencionado no participo en la temporada pasada. Los dos equipos entrenan juntos de lunes a jueves en un horario de 1:00 pm a 2:30 pm, siendo el mismo entrenador para los equipos. En cuanto al tiempo de preparación previo a temporada fue de un mes y medio.

Objetivos

Objetivo general. Aplicar un programa de intervención mediante la enseñanza de técnicas y estrategias psicológicas, en dos equipos de fútbol bandera de la FTSyDH.

Objetivo específico. Evaluar las habilidades psicológicas en dos tiempos, pre y post intervención.

Tiempo de realización de estrategias y actividades

A continuación, se muestra el cronograma de las técnicas o estrategias de intervención con los equipos de fútbol bandera.

Tabla 1

Diagrama de Gantt con las actividades de intervención

[illegible]

Estrategias y actividades

La siguiente información hace referencia a las estrategias o a las técnicas que se utilizaron para intervenir con las jugadoras de fútbol bandera de manera colectiva. En las cuales se presenta el nombre de la técnica, el autor y el procedimiento de la misma.

Evaluación

Para un diagnóstico inicial de la situación se ha llevado a cabo una evaluación mediante dos métodos, uno cuantitativo, que consistió en medir las habilidades psicológicas de las deportistas mediante la versión española del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD de Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2001), elaborado a partir del cuestionario PSIS (Mahoney, Gabriel, y Perkins, 1987). El instrumento presenta propiedades psicométricas adecuadas ($\alpha = .85$) en sus 55 ítems que evalúan las siguientes variables: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo (véase Anexo 1). La forma de respuestas que presenta el instrumento es de tipo Likert que oscila de (0) *totalmente en desacuerdo* a (4) *totalmente de acuerdo*.

Para la administración del CPRD se leyó un consentimiento informado (véase Anexo 2), en donde se exponía la confidencialidad de la información y el objetivo de la administración del instrumento; después de obtener los permisos de las jugadoras y entrenador, comenzó la recogida de datos. Se explicaron las instrucciones para el llenado del mismo, resolviendo dudas que pudieran surgir. Este mismo procedimiento se utilizó para la evaluación post intervención. La información recabada en las evaluaciones pre y post intervención se analizó mediante la prueba de t Wilcoxon para dos muestras relacionadas, con un nivel de significación de $p > .05$. Los datos se analizaron medio el paquete estadístico SPSS versión 20.

La evaluación cualitativa, consistió en una reunión grupal con las jugadoras y con el entrenador, después de un entrenamiento se realizó una reunión con algunas

jugadoras que tienen más tiempo en el equipo, con la intención de hablar sobre cuestiones que se necesitan mejorar y la percepción que se tiene de la dinámica de grupo. Además, para recabar información del entrenador, se hizo una entrevista no estructurada, después de un entrenamiento, en donde se habló sobre sus objetivos para la temporada agosto-diciembre 2017, así como de su perspectiva acerca de los equipos (en cuanto a necesidades y dinámica de grupo). La intención de tener estas dos perspectivas: entrenador-jugadoras, es para una mejor evaluación al contrastar datos de las dos fuentes de información.

Observación

Esta técnica se utilizó para medir variables psicológicas por medio de conductas de las jugadoras que ayudarán a identificar necesidades en el equipo. Para ello, se comentó a las jugadoras que la psicóloga del deporte estaría observando y anotando algunas situaciones, por lo que se observó en repetidas ocasiones entrenamientos por medio de un registro de observación, así como juegos. Al terminar la sesión de entrenamiento se dio retroalimentación a las jugadoras de lo observado, ayudando a que se cumplieran los objetivos que se habían propuesto en los entrenamientos o en los juegos.

Establecimiento de objetivos

La intención de realizar esta actividad se debe a que los deportistas que establecen objetivos tienen un mayor beneficio en la motivación debido a que activa al deportista a actuar hacia determinados intereses, volviéndolo más productivo (Locke y Latham, 1990 citado por Cox, 2009). Para ello se entregó un plan semanal (véase Anexo 3), en el que debían establecer objetivos de entrenamiento y de competencia (por juego).

Se explicó previamente qué es un objetivo, cómo se formula y la importancia de establecerse objetivos individuales y que dependan completamente de las capacidades de la persona que los establece. Una vez llenado el formato, se procedió a revisar la redacción de los objetivos y a dar retroalimentación de las cuestiones observadas, esto con la intención de que los objetivos quedaran lo más claro posible.

Técnica de respiración

El propósito de utilizar esta técnica, de Hans Eberspächer (1995), fue que las jugadoras realizaran una respiración diafragmática, y que por medio de la práctica aprendieran a activar los músculos del abdomen, con el fin de que puedan regular sus niveles de activación y estrés (Clark, Salkosky y Chalkey, citados por Labiano, 1996, p. 32). La técnica se realizó después del entrenamiento, con un tiempo de 15 minutos. Para ello, primero se explicaron los beneficios de realizar una respiración diafragmática y después se procedió a aplicarla. Para lo cual, se pidió a las atletas que se acostaran boca arriba en el piso de la oficina, una vez acostadas se dio la instrucción de poner una mano en el abdomen e inhalar, haciendo notar que la mano debía elevarse si es que estaban respirando con el abdomen, después debían involucrar la parte media del tórax y los hombros, para hacer una respiración más profunda, con efectos relajantes. Al finalizar la aplicación de la técnica se comentó lo experimentado por las jugadoras en el proceso.

Técnica de relajación de Jacobson

La técnica de relajación progresiva es del autor Edmund Jacobson (1938). La cual consiste en relajar el cuerpo por medio de la tensión-relajación de ciertos grupos musculares, teniendo efectos en la percepción del estado de la contracción muscular. El objetivo de utilizar esta técnica ha sido lograr una mejor recuperación física por medio de un descanso más profundo al disminuir la tensión de la jugadora. Esta técnica se utilizó como complemento de la técnica de respiración para llegar a una mayor relajación, por lo cual, una vez concluida la enseñanza en la técnica de respiración se procedió a explicar la utilidad de la técnica, por ejemplo: se dijo que era de provecho para cuando se encontraran ansiosas, estresadas, sin poder dormir en una competencia o antes de un examen, además de cuando su cuerpo se encontrara cansado y tenso por trabajo acumulado.

Estando acostadas boca arriba en el piso se procedió a dar instrucciones de tensar-relajar ciertos músculos del cuerpo, comenzando por las puntas de los pies, contracción de cuádriceps, contracción de glúteos, contracción de abdomen, unir los

omoplatos y apretar los hombros sobre el cuello, estirar los brazos llevando los hombros lo más bajo posible, llevar la mandíbula al pecho, ejercer presión con la nuca en el piso, apretar los dientes, hacer presión de la lengua con el paladar, apretar los párpados, fruncir la frente. Se hicieron cinco repeticiones de cada músculo, con series de cinco segundos de tensión y cinco de relajación.

Relajación guiada

Esta técnica del autor Orlick (2003), busca liberar al deportista del estrés, hasta conseguir un estado de completa relajación por medio de la relajación muscular, la respiración relajada y la visualización. Se usó con la intención de que las jugadoras tengan otra opción para controlar su ansiedad y propiciar calma mental. La sesión se desarrolló en un salón de clases, en donde se despejó el centro del aula para que las atletas se acostaran en el piso, una vez acostadas se les pidió cerrar los ojos y comenzar a realizar respiraciones profundas, después se dio inicio a la lectura del guión de la técnica. Una vez leída se pidió abrir los ojos y sentarse en forma de círculo para hacer la retroalimentación de lo experimentado en la sesión. También se les proporcionó la grabación de esta técnica a las jugadoras para que en su casa y de preferencia ya para acostarse la escucharan, una vez realizada, se hizo una sesión después de entrenar para comentar la experiencia que se tuvo en cuanto eficiencia de la técnica (Véase Anexo 5).

Concentración en objetos

La técnica de Orlick (2003), consta de aprender a abandonarse hasta el extremo de no percatarse ni siquiera de la propia existencia, esto por medio de concentrarse en un objeto o situación que absorbe el contenido de nuestra mente. Se utilizó con el objetivo de que las jugadoras pudieran concentrar su atención en el balón al momento de competir. Para dar inicio a la aplicación de la técnica se pidió a las jugadoras que se sentaran en posición de sastre en un lado de la cancha, de tal forma que quedaran en la misma orientación (viendo hacia el frente), después se dio la instrucción de respirar profundamente para relajar a las jugadoras. Al cabo de dos o tres minutos se les dijo que

durante la inspiración miraran a un objeto cualquiera y durante la expiración cerraran los ojos, borrando la imagen de la mente.

Este ejercicio se hizo cuatro veces, al finalizar se preguntó si se logró borrar la imagen o las dificultades que se presentaron. Después se dio la instrucción de contemplar fijamente un objeto durante varios minutos, dejando ir la mente hacia otro objeto cuando esto se produzca y, suavemente volver la atención hacia el objeto inicial. Como último ejercicio se mostró un balón de fútbol bandera, el cual debían mirar detenidamente por un tiempo para después reproducir en todos sus detalles mediante la mente, realizando el ejercicio hasta lograr completar mentalmente la imagen.

Regulación de la atención

La técnica que a continuación se presenta pertenece al autor Hans Eberspächer (1995), la cual consiste en identificar los estímulos más relevantes para cada situación y por medio de la práctica poder concentrar la atención en ellos. Por ello se ha usado con el fin de que las jugadoras enfoquen su atención a los estímulos que son importantes en cada momento del juego. Para el desarrollo de esta técnica se les pedirá a las jugadoras sentarse en las gradas de la cancha donde entrenan, se explicarán los cuatro tipos de atención mediante ejemplos de cada uno. Una vez explicada la teoría se entregará una hoja y un lápiz a cada jugadora para que escriban y respondan las siguientes preguntas ¿Cuál es el sentido y la importancia que tiene el fútbol bandera para uno mismo? y ¿dónde estoy y a dónde quiero llegar?. Después se diseñará el entorno de actuación, de tal manera que la atleta pueda concentrarse en la propia persona y la tarea a realizar. Para ello se seguirán los siguientes cuatro pasos de la regulación de la atención establecidos por el autor Hans Eberspächer (1995, p. 57).

- 1.- Establezca para cada una de las áreas de la atención “externa-estrecha”; “externa-amplia”; e “interna-estrecha”, cinco contenidos y fíjelos por escrito.
- El área “interna-amplia” está reservada para su propio estado de ánimo.
- 2.- Dirija sus pensamientos uno tras otro a cada uno de los contenidos que le parezcan más importantes.

- 3.- Cambie sus pensamientos entre las diferentes áreas y contenidos ida y vuelta, hasta que consiga dominarlos por completo. Procure representarse estos pensamientos lo más realista e intensamente posible.
- 4.- Ejercitar las formas de dirigir la atención también en el entrenamiento práctico.

Control de la atención

Esta técnica es del autor Orlik (2003), la cual busca simplemente recordar al deportista la necesidad de mantener un centro de atención que le permita dar lo mejor en las condiciones concretas a las que se enfrenta. El mantenerse positivo y comprometerse a permanecer así cuando algo no vaya bien, ayudará a recuperar el centro de la atención. El objetivo de utilizar esta técnica es que las jugadoras tengan un mejor control de la atención. La forma en que se llevó a cabo la sesión fue después del entrenamiento se reunió a las jugadoras en un extremo de la cancha, una vez sentadas se entregó una hoja con puntos que ayudan a recuperar y mantener el control de la atención, además de un lápiz. Primero se le pidió a cada jugadora que leyera un punto y comentara qué había entendido de eso que leyó. Una vez leídos los puntos se procedió a realizar un entrenamiento para recuperar el centro de atención.

Por lo que se les indicó a las jugadoras que pensarán en una situación reciente en cualquier ámbito de su vida en la que hayan abandonado el centro de atención positivo o perdido la conexión con su actuación. Además debían escribir cómo podrían haber respondido de manera más efectiva. En seguida debían imaginar que estaban enfrentando esa situación, pero sin dejar que les preocupara, hasta que la superaran. Se explicó que la intención de realizar este ejercicio es intentar volver a la situación visualizada en la sesión de entrenamiento la próxima vez que algo vaya mal.

Técnica para encontrar el Estado Ideal de Rendimiento (EIR)

La técnica de James Loehr (1990), consiste en hacer que el deportista tome consciencia de las emociones que se presentan cuando ha tenido un rendimiento bueno y cuando ha rendido mal. Se utilizó con el objetivo de que las atletas por medio de una experiencia en la que se manifestó su mejor actuación, identificaran sentimientos que se

mostraron cuando tuvieron un rendimiento bueno, en comparación cuando no fue así. La técnica se llevó a cabo en la cancha, para ello, después de un entrenamiento se pidió a las jugadoras se sentaran formando un círculo en un costado de la cancha. Después se leyó un pasaje de una experiencia deportiva de Loehr (1990, p. 17-20) presente en su libro “La excelencia en los deportes: cómo alcanzarla a través del control mental”.

Una vez leída, se preguntó a las jugadoras lo que habían comprendido de la lectura. Concluidos los comentarios, se prosiguió a encontrar el EIR, primero se entregó a cada una de ellas dos hojas (una con instrucciones de la técnica y otra con una ficha que mide las 12 sensaciones necesarias para un clima ideal de buen rendimiento) y un lápiz. Se pidió que pensarán en todos sus detalles posibles de cómo era su mundo interior psicológico cuando realizaron su mejor actuación, para lo cual podían cerrar los ojos y pensar durante 5 a 10 minutos en ello.

En caso de que las jugadoras no tuvieran un momento en que rindieron bien deportivamente podían hacer uso de una experiencia buena de su vida o crear una que les fuera gratificante. Después de evocar estos sentimientos debían escribirlos. De la misma manera se hizo cuando rindieron en su peor momento. Identificadas estas sensaciones, contestaron la ficha para identificar su EIR y cotejar la información que escribieron con el fin de que edificarán los cambios en su estado emocional que afectan su nivel de juego.

Control de emociones

La técnica de Loehr (1990), consiste en que el deportista por medio de la práctica habitual de emociones positivas, sea capaz de lograr un estado emocional adecuado para cuando este compitiendo. Por ello se utilizó la técnica de control de emociones con el fin de que por medio de la práctica de emociones positivas las jugadoras pudieran evocar estas emociones en la competencia. Se llevó a cabo la sesión después del entrenamiento, para ello se pidió a las jugadoras se sentaran formando un círculo en un costado de la cancha. Primero se les dio la instrucción de hacer respiraciones lentas para relajarse, cerrados los ojos y practicar la estimulación de las sensaciones de alegría, placer, positiva y optimista, de mucha confianza, de mucha

determinación, de relajación y soltura, además de experimentar simultáneamente calma, confianza y mucha energía positiva.

Para cada sensación era necesario destinar un minuto y medio de práctica. Concluida la práctica se preguntó si lograron sentir las emociones y de ser así qué se había hecho. Finalmente se explicó que la práctica habitual de estas sensaciones ayudará a estimular un estado emocional adecuado para la competencia y su capacidad de reproducirlo en los juegos favorecerá a la mejora de su rendimiento. Por esta razón y como lo sugiere el auto de ésta técnica, se pidió la práctica tres veces por semana de 10 a 15 minutos por parte de las jugadoras.

Recursos

Elementos materiales

- Statistics Program for Social Sciences (SPSS v.20). Se utilizó para la captura y análisis de datos del instrumento CPRD.
- Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (50 cuadernillos). Este instrumento se utilizó para evaluar al inicio y final del programa de intervención.
- Lápices (30), Sacapuntas (2), Borrador (1).
- Lap top.
- Oficina.
- Salón de clases.
- 25 copias de la técnica para encontrar el Estado Ideal de Rendimiento.
- 25 copias de la técnica control de la atención, con puntos que ayudan a recuperar y mantener el control de la atención.
- Grabación de la técnica de relajación guiada.
- 1 impresión del Consentimiento Informado.
- 1 impresión de guión de la evaluación del entrenador a la intervención realizada con los equipos a su cargo.

Producto

Los resultados obtenidos en el pre test muestran como variables más bajas a la influencia de la evaluación del rendimiento y a el control de estrés, mismas que se mantienen en el post test. Tanto en la evaluación inicial como en la final, los sujetos fueron medidos a través del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo, se obtuvo la fiabilidad a través del alfa de Cronbach, con el objetivo de medir la confiabilidad de la escala en la muestra aplicada, esto es, que la escala mida lo que debe medir. La escala mostró una adecuada fiabilidad en ambos tiempos ($\alpha = .91$ y $\alpha = .71$), los índices ideales son por encima de .70 (Campo-Arias y Oviedo, 2008; George y Mallery, 2003 citados por Frías-Navarro, 2014; Oviedo y Campo, 2005).

Por otra parte, los resultados obtenidos en el pre test y post test no muestran diferencias significativas en las variables trabajadas. Sin embargo, hubo un aumento en la media de la motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. Además, se reportó una disminución en la media de influencia de la evaluación del rendimiento y control de estrés. Los resultados descriptivos y el análisis de la prueba t Wilcoxon de cada una de las variables en ambos tiempos se presentan en la siguiente tabla (ver Tabla 2).

Tabla 2

Contraste de la evaluación pre y post intervención.

Variable	Pre test				Post test				p
	M	$D.T$	Mín.	Máx.	M	$D.T$	Mín.	Máx.	
Control de estrés	57.53	11.47	33	73	54.15	8.67	44	70	.433
Motivación	23.69	6.82	3	30	26.53	1.50	24	29	.167
Influencia de la evaluación del rendimiento	29.69	5.36	23	37	28.30	6.35	18	38	.462
Habilidad mental									
Cohesión de equipo	23.30	4.44	13	30	24.84	3.36	18	30	.325
	19	5.64	2	24	19.84	1.95	17	23	.648

Además de la evaluación de las habilidades psicológicas por medio de un instrumento validado, también se llevó a cabo una evaluación cualitativa en donde se realizó una entrevista, mediante guión, al entrenador a cargo de los equipos. Para la primera pregunta: De acuerdo a lo observado antes y después de la intervención que la psicóloga del deporte realizó con los equipos a su cargo, ¿considera que hubo una diferencia en la conducta de las jugadoras que favoreciera su rendimiento deportivo o su persona?

El entrenador mencionó que *“las jugadoras con más experiencia jugando se ven más seguras al realizar cosas que antes no habían hecho, o en posiciones que no habían jugado antes”*.

En la siguiente cuestión: En caso de notar algún cambio en alguna/as jugadora/as, por favor, describirlo. El entrenador mencionó un caso *“una de las jugadoras novata del equipo avanzó casi a la par de las demás siendo que nunca había practicado el tochito, sin miedo a fallar o a que la sacara de los juegos, ella estaba siempre a la orden de qué hacer, viéndose una seguridad en ella bastante notoria”*.

En cuanto a las variables que se miden en el CPRD también se hicieron cuestionamientos para contrastar los datos obtenidos de las respuestas de las jugadoras en el instrumento con lo observado por el entrenador. Se le preguntó en qué medida creía que las jugadoras, una vez concluida la intervención, 1) ¿controlaban el estrés en los entrenamientos y competencias?, respondió *“poco”*; 2) ¿controlaban la influencia de la evaluación externa del rendimiento?, respondió *“ni poco, ni mucho”*; 3) ¿se encontraban motivadas para entrenar y competir?, respondió *“en un inicio era mucho pero al finalizar la temporada ya no tanto”*; 4) ¿en qué medida cree que las jugadoras se encontraban cohesionadas con su equipo durante la temporada?, respondió *“un tanto, más las jugadoras del equipo B”*; y 5) ¿en qué medida cree que las jugadoras tienen habilidades mentales, es decir, qué tanto ellas se establecen objetivos y los cumplen, si analizan objetivamente su rendimiento, si ensayan mentalmente los movimientos técnicos que deben realizar, etc.?, respondió *“ni mucho, ni poco”*.

De la misma manera se les preguntó a las jugadoras qué tanto creían que les había servido para su deporte y a nivel personal las técnicas y actividades aplicadas en la intervención, además si consideraron que hubo un cambio y cuál fue.

Jugadora 1 *“me ayudó mucho a poder mejorar en los entrenamientos y en los partidos, poder concentrarme más y en unión con mi equipo, además para poder competir bien, a pesar de las derrotas.*

Jugadora 2 *“me sirvió de mucho, ya que en cada partido después de cada sesión me sentía más segura de mí misma y trataba de ver mis resultados buenos, a pesar de mis errores”*

Jugadora 3 *“las sesiones me han servido mucho, en lo personal me enseñó a creer en mí y conforme aplicaba las técnicas me daba cuenta del esfuerzo que yo realizaba para conseguir mis objetivos, ya sea en hora de entrenamiento, partido o en lo personal. La comunicación con mis compañeras mejoró en los partidos y el apoyo que nos brindó la psicóloga fue de gran ayuda, porque estaban olvidando el trabajo en equipo, gracias a las actividades el equipo resolvió conflictos y mejoró el ambiente entre nosotras”.*

Jugadora 4 *“las sesiones me sirvieron de alguna manera positiva ya que vi diferente perspectiva sobre las actividades y una forma de apoyo en la actividad física que teníamos a diario, el poder recibir un apoyo psicológico y el resolver los problemas que tuvimos en equipo. Mi cambio en lo personal ver de diferente manera un equipo deportivo en donde se encuentra diferentes actividades a realizar y reflexionar en lo personal con los ejercicios que nos aplicaba de conocer de qué manera nos afectaba positiva o negativamente la actividad física”.*

Jugadora 5 *“me sirvió de mucho, ya que aprendí a controlar mis impulsos a la hora de estar en el juego, y al momento de entrenar estar concentrada en lo que estaba haciendo, para tener un mejor rendimiento y control en los partidos. Me sentí más tranquila y sentí que disfrute más”.*

Jugadora 6 *“mucho, me ayudó a mejorar mi confianza y concentración en el juego.*

Jugadora 7 *“mucho, la práctica de un deporte no debe ser solo la habilidad física que se aplica, se necesita ejercitar la habilidad mental para conectarse con las acciones que se están realizando, el establecer ejercicios que influyan positivamente a nuestro estado mental dentro del deporte traerán por consecuencia un mejor rendimiento físico, teniendo así un mejor desempeño en el deporte”.*

Conclusiones

El objetivo de este trabajo fue diseñar y aplicar un programa de intervención mediante la enseñanza de técnicas y estrategias psicológicas, en dos equipos de fútbol bandera de la FTSyDH. Además de evaluar las habilidades psicológicas en dos tiempos, pre y post intervención.

Los resultados de las evaluaciones pre y post intervención muestran un incremento en la media de tres de las variables con las que se trabajó (motivación, habilidad mental y cohesión de equipo), sin embargo no son significativas; estos resultados van en la línea de los encontrados por Bossio, Raimundi y Correa (2012), quienes en su estudio obtuvieron un incremento en cuatro de las variables que incluyeron en su programa de entrenamiento en habilidades psicológicas pero no significativas estadísticamente. En las variables restantes (control de estrés e influencia de la evaluación del rendimiento deportivo), del CPRD, se observó una disminución en la media de cada una, pero no resultaron estadísticamente significativas.

Los resultados encontrados en el presente estudio, van en consonancia con los obtenidos por Olmedilla, Ortega, Dolores y Ortín (2010), quienes no apreciaron diferencias estadísticamente significativas después de aplicar su programa de intervención en habilidades psicológicas; pero sí un incremento en las puntuaciones de tres (control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y habilidad mental) de las cinco variables medidas por el CPRD. Sin embargo, en las dos variables restantes (motivación y cohesión de equipo) las puntuaciones medias obtenidas han descendido, interpretando que se ha empeorado (Olmedilla, Ortega, Dolores y Ortín, 2010).

Las principales beneficiarias de la intervención psicológica fueron las jugadoras que asistieron a las sesiones de entrenamiento psicológico y que conforman los equipos de fútbol bandera de la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano. Por lo que los beneficios de la intervención con algunas de las variables psicológicas (motivación, control de la atención, control del estrés y la ansiedad, y control de las emociones) les permitirá tener herramientas para resolver situaciones de bajo control.

Lo que sugiere replantear una nueva intervención para probar otra forma de proceder en la práctica. Aunque con el instrumento “Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo” no se observaron diferencias

significativas favorables, en los resultados obtenidos mediante dos preguntas que se pidió a las jugadoras contestaran se muestran respuestas positivas.

En la implementación del proyecto se tuvieron algunos inconvenientes que dificultaron la realización del mismo, esto debido a que se suspendieron varios entrenamientos (casi dos semanas; por eventos de la facultad y asuntos personales del entrenador) y por tanto hubo inasistencia de las jugadoras. Es preciso mencionar que algunas jugadoras entrenan con el equipo representativo de la universidad, por lo que no asisten a todos los entrenamientos de la semana, además de situaciones ajenas al deporte como el trabajo, prácticas profesionales, clases, lesiones o cuestiones de salud.

Referencias

- Arias, I., Cardoso, T. A., Aguirre-Loaiza H., y Arenas, J. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25-36. Recuperado de <http://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>.
- Balagué, G. (1997). Preparación psicológica en deportes individuales. En J. Cruz. (Ed.), *Psicología del deporte* (pp. 177-188). Madrid, España: Editorial Síntesis psicológica.
- Billat, V. (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento: de la teoría a la práctica*. España: Editorial Paidotribo. Recuperado de http://www.colimdo.org/media/4278043/fisilogia_entrenamiento.pdf.
- Birrer, D., y Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sports* 20 (2), 78-87 doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x.
- Bisquerra, A. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 12(1), 7-43. Recuperado en <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/99071/94661>.
- Bossio, M. R., Raimundi, M. J., y Correa, L. G. (2012). Programa de Entrenamiento en Habilidades Psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 9-16. Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/162581/141551>.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Editorial Dykinson. Recuperado de http://kinedeportes.com.ar/publicaciones/psicologia_del_deporte.pdf.
- Campo-Arias, A., & Oviedo, H. (2008). Propiedades Psicométricas de una Escala: la Consistencia Interna. *Revista de Salud Pública*, 10 (5), 831-839. Recuperado de <https://www.uv.es/~friasnav/ApuntesSPSS.pdf>.
- Cano, A. (2005). Control emocional, estilo represivo de afrontamiento y cáncer: ansiedad y cáncer. *Psicooncología* 2 (1), 71-80. Recuperado en https://www.researchgate.net/profile/Antonio_CanoVindel/publication/39251452_Control_emocional_estilo_represivo_de_afrontamiento_y_cancer_ansiedad_y_

cancer/links/0912f50196e841901b000000/Control-emocional-estilo-represivo-de-afrontamiento-y-cancer-ansiedad-y-cancer.pdf.

CENCADE (s/f). Inteligencia emocional: manual de contenidos. 1-57. Recuperado en http://www.uvico.mx/elearning/cursos/CEN_INTELEMO/recursos/ManualInteligenciaEmocional.pdf.

Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Estados Unidos: Médica Panamericana.

Chevallon, S. (2000). *El entrenamiento psicológico del deportista*. Barcelona: Editorial Vecchi.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. España: McGrawHill.

Eberspächer, H. (1995). *Entrenamiento mental: un manual para entrenadores y deportistas*. España: Editorial InDE Publicaciones.

Frías-Navarro, D. (2014). Apuntes de SPSS. *Universidad de Valencia*. Recuperado de <http://www.uv.es/friasnav/ApuntesSPSS.pdf>.

Fletcher D., y Hanton S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(00\)00014-5](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00014-5).

García González, V. (2009). La importancia social del deporte en el proceso civilizatorio: el caso del fútbol bandera. *Razón y Palabra*, 14(69), 1-11. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1995/199520330045.pdf>.

Gimeno, F., Buceta, J. M., Pérez-Llantada, M. C. (2001). El cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el rendimiento Deportivo”(CPRD): Características psicométricas. *Revista Análise Psicológica* 1(19), 93-113.

Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., y Pradas, F. (2009). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, (1), 7-22. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/3/3>.

González, G., Campos, M. C., y Romero, S. (2014). Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de fútbol. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* (25), 85-89.

- González Fernández, M. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 250-258. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77815136004>.
- Harris, D., y Harris, B. (1984). *The athlete's guide to sports psychology: mental skills for physical people*. USA: Editorial Leisure press.
- Jacobson, E. (1932). Electrophysiology of mental activities. *American Journal of Psychology*, 44, 677-694.
- Kumar, P. (2010). 'Sports psychology' a crucial ingredient for athletes success: conceptual view. *Br J Sports Med* 44 (1), 186. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1136/bjsm.2010.078725.186>
- Labiano, L. M. (1996). La técnica de la respiración: Aportes psicoterapéuticos. *Salud mental*, 19(4), 31-35.
- Latinjak, A. T., López-Ros, V., y Font-Lladó, R. (2014). Las emociones en el deporte: Conceptos empleados en un modelo tridimensional. *Revista de Psicología del Deporte* 23 (2), 267-274. Recuperado en http://www.rpd-online.com/article/view/v23-n2-latinjak-lopez-ros-et-al/pdf_es.
- Legesse, K. (2016). Comparative study on anxiety between student players of different ball games in 2013 National Ethiopian Universities Sports Competition. *Momona Ethiopian Journal of Science* 8 (2), 182-192.
- Loehr, J. (1990). *Mental toughness training for sports. Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Editorial Stephen Greene Press.
- Lorenzo, J., Gómez, M. A., Pujals, C., y Lorenzo, A. (2012). Análisis de los efectos de un programa de intervención psicológica en jóvenes jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte* 21 (1), 43-48.
- Mahoney, M. J., Gabriel T. J., y Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *Human Kinetics Journals* 1 (3), 181-199.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Ansiedad competitiva en el deporte*. Champaign, IL: Editorial Cinética Humana.
- Mosconi, S., Correche, M. S., Rivarola M. F., y Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. *Fundamentos en Humanidades* (2) 183-197.

- Nideffer, R. M. (2006). ACT: Attention control training. En J. William. (Ed.), *Applied Sport Psychology*. New York: Wideview. Recuperado en http://corporate.epstais.com/wp-content/articles/ACT_2006.pdf.
- Suay, F. (2003). *El síndrome de sobreentrenamiento: una visión desde la psicobiología del deporte*. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- Olmedilla, A., García, C., y Martínez, F. (2006). Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte* 15 (1) 37-52.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M., y Ortín, F. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte* (2) 249-262. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235116352012.pdf>.
- Orlick, T. (2003). *Entrenamiento mental: cómo vencer en el deporte y en la vida gracias al entrenamiento mental*. Barcelona, España: Editorial PAIDOTRIBO.
- Oviedo, H., y Campo, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, XXXIV (4), 572-580. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/806/80634409.pdf>.
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de la Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid, España: Editorial médica panamericana.

Evaluación de la práctica (formato en el SIASE)



RC-PP-007
Rev: 00-08/17

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

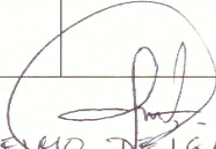
Matrícula:	1608377
Nombre del Alumno:	Martha Eugenia Mejía Meza
Facultad:	Facultad de Organización Deportiva
Carrera:	Maestría en Psicología del Deporte

Datos de la Empresa:

Empresa:	Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano
Departamento:	Coordinación de deportes

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	✓			
Conducta	✓			
Puntualidad	✓			
Iniciativa	✓			
Colaboración	✓			
Comunicación	✓			
Habilidad	✓			
Resultados	✓			
Conocimiento profesional de su carrera	✓			


LIC. ANSELMO DELGADO MARTÍNEZ
 Firma, Nombre y puesto del jefe Inmediato
 Sello de la Dependencia
 COORDINADOR DE DEPORTES

Vigente a partir de: Agosto de 2017

Anexos

Anexo 1: Instrumento CPRD

		TOTALMENTE EN DESACUERDO			TOTALMENTE DE ACUERDO		
1.	Suelo tener problemas concentrándome mientras compito	O	O	O	O	O	
2.	Mientras duermo, suelo “darle muchas vueltas” a la competencia en la que voy a participar	O	O	O	O	O	
3.	Tengo una gran confianza en mi técnica	O	O	O	O	O	
4.	Algunas veces no me encuentro motivado/a por entrenar	O	O	O	O	O	
5.	Me llevó muy bien con otros miembros del equipo	O	O	O	O	O	
6.	Rara vez me encuentro tan tenso/a como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento	O	O	O	O	O	
7.	A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competencia	O	O	O	O	O	
8.	En la mayoría de las competencias confío en que lo haré bien	O	O	O	O	O	
9.	Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración	O	O	O	O	O	
10.	No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo/a	O	O	O	O	O	
11.	Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer mi equipo)	O	O	O	O	O	
12.	A menudo estoy “muerto/a de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competencia	O	O	O	O	O	
13.	Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer	O	O	O	O	O	
14.	Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo/a	O	O	O	O	O	
15.	Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo	O	O	O	O	O	
16.	Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba	O	O	O	O	O	
17.	Durante mi actuación en una competencia mi atención parece cambiar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas	O	O	O	O	O	
18.	Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo	O	O	O	O	O	
19.	Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competencia	O	O	O	O	O	
20.	Gasto mucha energía intentando estar tranquilo/a antes de que comience una competencia	O	O	O	O	O	
21.	Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente	O	O	O	O	O	
22.	Pienso que el espíritu de equipo es muy importante	O	O	O	O	O	
23.	Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me “veo” haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión	O	O	O	O	O	
24.	Generalmente, puedo seguir participando con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones	O	O	O	O	O	
25.	Cuando me preparo para participar en una prueba, intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación real sea	O	O	O	O	O	
26.	Mi confianza en mí mismo/a es muy inestable	O	O	O	O	O	
27.	Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual	O	O	O	O	O	
28.	Cuando cometo un error en una competencia me pongo muy ansioso/a	O	O	O	O	O	

		TOTALMENTE EN DESACUERDO			TOTALMENTE DE ACUERDO		
29.	En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte	O	O	O	O	O	
30.	Soy eficaz controlando mi tensión	O	O	O	O	O	
31.	Mi deporte es toda mi vida	O	O	O	O	O	
32.	Tengo fe en mí mismo/a	O	O	O	O	O	
33.	Suelo encontrarme motivado/a por superarme día a día	O	O	O	O	O	
34.	A menudo pierdo la concentración durante la competencia como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía	O	O	O	O	O	
35.	Cuando cometo un error durante una competencia suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores	O	O	O	O	O	
36.	El día anterior a una competencia me encuentro habitualmente demasiado nervioso/a o preocupado/a	O	O	O	O	O	
37.	Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí	O	O	O	O	O	
38.	Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito de equipo	O	O	O	O	O	
39.	No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte	O	O	O	O	O	
40.	En las competencias suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes	O	O	O	O	O	
41.	A menudo pierdo la concentración durante la competencia por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final	O	O	O	O	O	
42.	Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas	O	O	O	O	O	
43.	Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competencia	O	O	O	O	O	
44.	Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía	O	O	O	O	O	
45.	Cuando finaliza una competencia analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competencia por separado)	O	O	O	O	O	
46.	A menudo pierdo la concentración en la competencia a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios	O	O	O	O	O	
47.	Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competencia	O	O	O	O	O	
48.	No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar	O	O	O	O	O	
49.	Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado/a en lo que tengo que hacer	O	O	O	O	O	
50.	Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competencia	O	O	O	O	O	
51.	Mi confianza en la competencia depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competencias anteriores	O	O	O	O	O	
52.	Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás	O	O	O	O	O	
53.	Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competencia	O	O	O	O	O	
54.	Suelo confiar en mí mismo/a aun en los momentos más difíciles de una competencia	O	O	O	O	O	
55.	Estoy dispuesto/a a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor	O	O	O	O	O	

Anexo 2: Consentimiento Informado



Facultad de Tr:



Desarrollo Hu



Coordinación de Deportes

22 de agosto de 2017

Consentimiento Informado

Certifico que he recibido y comprendido que la información que reciba la psicóloga del deporte del test: Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), el cual consta de 55 ítems, los cuales miden las siguientes variables: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, habilidad mental, motivación y cohesión de equipo, realizado con carácter evaluativo de mi rendimiento deportivo actual y futuro, son confidenciales: esto quiere decir que no se expondrá mi nombre y que la información como resultado de la evaluación la podrá revelar únicamente con fines académicos.

Firma del responsable

Firma del entrenador

Martha Eugenia Mejía Meza

Fernando Almaraz

Firma de las Atletas

1.- _____	13.- _____
2.- _____	14.- _____
3.- _____	15.- _____
4.- _____	16.- _____
5.- _____	17.- _____
6.- _____	18.- _____
7.- _____	19.- _____
8.- _____	20.- _____
9.- _____	21.- _____
10.- _____	22.- _____
11.- _____	23.- _____
12.- _____	24.- _____

Anexo 3: Formato para el establecimiento de objetivos

Temporada Agosto-Diciembre 2017

Ficha 1: plan semanal de objetivos de entrenamiento y competencia/ fútbol bandera

Semana del _____ al _____ de _____ de 2017.

Nombre: _____ Equipo: _____

Objetivos de entrenamiento	Estrategia para la evaluación
Objetivos de Competencia (juegos)	Estrategia para la evaluación

Consideraciones para la formulación de objetivos

Es importante que los objetivos se centren en la capacidad de cada uno, para mejorar nuestra actuación con respecto a otras anteriores.

Para formular un objetivo debemos tomar en cuenta:

- Formular objetivos de forma individual, que se ajusten a la capacidad de cada persona y al tiempo disponible.
- Seguir una progresión; los objetivos deben ir aumentando de dificultad a medida que el deportista los va alcanzando.
- Ser difíciles pero asequibles; esto quiere decir que los objetivos deben suponer un reto alcanzable: nadie se esfuerza mucho por algo fácil de conseguir ni por algo que parece imposible.
- Ser cuantificables o evaluados, por ejemplo: en km, en kg, en minutos, etc.
- Estar definidos en afirmativo; es importante centrar la atención en lo que se desea conseguir más que en cuál es el comportamiento no deseado.
- Ser relevantes; como deportista, ¿qué es lo que más necesitas mejorar?
- Ser específicos: qué se quiere lograr, cuándo se quiere lograr y cuánto se quiere lograr.

Anexo 4: Técnica de relajación guiada

Guión de la técnica de relajación guiada

Ponte en una posición cómoda. Relájate. Siente cómo la relajación se extiende por todo tu cuerpo. Respira suave y lentamente. Presta atención a tus pies. Mueve ligeramente los dedos. Deja que se relajen. Piensa ahora en tus pantorrillas. Deja que tus gemelos se relajen completamente. Siente como tus piernas se hunden en un estado de relajación total. Relaja tu parte trasera.

[pausa]

Concéntrate en los músculos de la parte inferior de tu espalda. Piensa en cómo la relajación invade esos músculos. Siente la relajación extendiéndose por la parte superior de tu espalda. Siente cómo todo tu cuerpo se hunde en un estado de relajación profunda.

Concéntrate ahora en tus dedos. Siente como hormigean ligeramente. Piensa en el calor que se apodera de tus dedos. Deja que se relajen totalmente. Relaja tus antebrazos, tus brazos y tus hombros. Totalmente relajados. Relaja tu cuello [pausa] y la mandíbula. Siente cómo tu cabeza se hunde en una posición totalmente cómoda y relajada.

Recorre tu cuerpo buscando posibles zonas de tensión y relaja esas zonas de tensión y relaja esas zonas, siente como todo tu cuerpo esta rodeado por una tranquilizante sensación de calor y relajación. Disfruta de ese maravilloso estado de completa relajación.

[pausa de un minuto]

ahora concéntrate en tu respiración. Respira suave y lentamente.

[pausa]

a medida que inspires, permite a tu estómago que se eleve y expanda. Cuando espires, deja que todo tu cuerpo se relaje. Inspira: siente cómo se eleva tu estómago. Espira: relax. Inspira: siente cómo se eleva tu estómago. Espira: relax.

[hazlo tres veces]

En las próximas diez respiraciones, cada vez que inspires siente cómo se eleva tu estómago; cada vez que espires piensa para ti... relax... relax... relax.

[pausa de diez respiraciones]

Siente cómo te hundes más y más profundo en un estado de calmado y maravilloso de completa relajación. Ahora vas a ir con tu mente a un lugar muy especial. Puedes ir a ese lugar cada vez que quieras encontrar paz y tranquilidad. En tu lugar especial brilla el sol. El cielo es azul. Estás totalmente relajada, disfrutando del aire tibio y de la tranquilidad.

[pausa]

Siente el calor. Disfruta de la belleza.

[pausa]

Puedes estar aquí sola o puedes compartir este lugar con un amigo especial. Es tu lugar. Tú decides. En tu lugar especial, todo es relajante. Estás tranquila, relajada, confiada y contenta de estar viva. Tú tienes el control. Te sientes muy bien. Siente cómo la calma se extiende por todo tu cuerpo y tu mente mientras descansas dulcemente, disfrutando de la paz y la tranquilidad de tu lugar especial. Te sientes tan bien y tan relajada. Tienes el control de tu cuerpo y tu mente. Disfruta de este maravilloso estado de descanso.

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

MARTHA EUGENIA MEJÍA MEZA

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Reporte de Prácticas Profesionales: INTERVENCIÓN CON DEPORTISTAS
UNIVERSITARIOS DE FÚTBOL BANDERA POR MEDIO DE
HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Campo temático: Psicología del Deporte

Lugar y fecha de nacimiento: Colima, Colima; 11 de abril de 1992.

Lugar de residencia: Nuevo León

Procedencia académica: Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano/ Universidad
Autónoma de Nuevo León.

Experiencia Propedéutica y/o Profesional:

Taller “Técnicas de reprocesamiento de la información y desensibilización sistemática.
EMDR en el deporte”. Impartido por la Dra. Luz Jorgelina Locatelli Dalimier
en el XXV Congreso Internacional FOD 2017.

Taller “Estrategias para el Entrenamiento de Recursos Psicológicos en Jóvenes
Deportistas”. Impartido por el Dr. Juan González Hernández.

Taller “Evaluación y programación del entrenamiento psicológico. Impartido por el Dr.
Rosendo Berengüi Gil en el IV Coloquio Internacional de Psicología del
Deporte 2016.

E-mail: t_amar_1992@hotmail.com